

การสร้างวินัยและการกำกับตนเองกับภาวะซึมเศร้า
ของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา*
DISCIPLINE, SELF - REGULATION AND DEPRESSION
OF THE GRADUATE STUDENTS

จุติพร เปี้ยตัน

Jutipon Peatan

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Chiang Mai University, Thailand

E-mail: Jutipon_p@cmu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมในสังคมไทยในปัจจุบันที่ส่งผลต่อการสร้างวินัยและกำกับตนเองของนักศึกษา และ 2) ศึกษาการสร้างวินัยและการกำกับตนเองของนักศึกษาที่ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษางานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วมวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาแบบเจาะจงเป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับบัณฑิตศึกษาและอยู่ในภาวะซึมเศร้า ระดับต้นถึงเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมด 15 ราย ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมในสังคมไทยในปัจจุบันที่ส่งผลต่อการสร้างวินัยและกำกับตนเองของนักศึกษามีทั้งหมด 4 พฤติกรรมหลัก คือ 1.1) พฤติกรรมทุนทางสังคม 1.2) พฤติกรรมทางการศึกษา 1.3) พฤติกรรมการทำงานของพนักงานที่ดี และ 1.4) พฤติกรรมครอบครัว 2) กระบวนการสร้างวินัยและการกำกับตนเองของนักศึกษาที่ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา เป็นผลสืบเนื่องจากพฤติกรรมทั้งหมดในข้อแรกที่สูงเกินความคาดหวังและคอยติดตามเฝ้ามองความเป็นไปของตัวเอง นักศึกษาเองจึงจำเป็นต้องสร้างวินัยและกำกับตนเองอยู่ตลอดเวลาโดยการวางแผนบริหารจัดการเวลาและความสัมพันธ์ทางสังคม ในช่วงเวลาตลอด 24 ชั่วโมงในแต่ละวันว่าจะต้องทำอะไรบ้างด้วยวิธีการแบ่งช่วงเวลาในการดำเนินกิจกรรมตามพฤติกรรมการทำงาน การศึกษา ครอบครัว เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดและกลายเป็นผู้ที่ไม่สมบูรณ์หรือไม่ดี ทั้งยังคอยติดตามการดำเนินการของตนเองและลงโทษตัวเองเมื่อทำไม่ได้หรือไม่เป็น



ดั่งหวัง กระบวนการเหล่านั้นได้นำไปสู่วิถีของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจนเกิดเป็นผู้ป่วยซึมเศร้าได้ในที่สุด

คำสำคัญ: วาทกรรม, การสร้างวินัย, การกำกับตนเอง, ภาวะซึมเศร้า, นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

Abstract

The objectives of this research article were to 1) Study the discourse in Thai society at present that affects students' self-discipline and self-regulation. And 2) to study the students' discipline and self-regulation that resulted in depression among graduate students. This research is qualitative research. The data were collected by in-depth interview and participant observation, analyzed by descriptive interpretation. Key informants were selected by purposive sampling as the subjects in the study who were graduating and suffering from depression, with a total of 15 key informants. The results showed that: 1) Discourses in Thai society at present that affect students' self-discipline and regulation. There are 4 main discourses: 1.1) Social capital discourse 1.2) educational discourse 1.3) discourse of good employees' work, and 1.4) family discourse. 2) The process of creating discipline and self-regulation of students that resulted in depression among graduate students. It is a consequence of all discourses on the first point that society expects and monitors students' progress. Students themselves need to be always disciplined and self-regulated by planning to manage time and social relationships for 24 hours a day, what to do in a way that divides the time of activities according to the discourse of work, education, family to avoid mistakes and not to become imperfect or bad. They also monitor their actions and punish themselves when they fail. Those processes have led to the path of people with depression to eventually becoming depressed patients.

Keywords: Discourse, Discipline, Self-regulation, Depression, Graduate Student

บทนำ

ภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาเป็นประเด็นที่ถูกยกขึ้นมาพูดถึงอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากเป็นอีกปัญหาที่อันเป็นสาเหตุของความทุกข์และการสูญเสียความสามารถ และถูกหยิบยกมาเป็นสาเหตุของการจากไปอย่างกะทันหันของคนทั่วโลก มีการรายงานข่าวการฆ่าตัวตายของนักศึกษาจำนวนมากตามหน้าหนังสือพิมพ์กลายเป็นตัวจุด



ประเด็นให้สังคมหันมาให้ความสนใจกับโรคนี้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากงานสำรวจจำนวนมากพบว่าคนที่อยู่ในการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษากำลังเผชิญกับวิกฤติทางสุขภาพจิต ซึ่งมหาวิทยาลัย Berkeley ได้ทำการสำรวจและรายงานความสุขและความกินดีอยู่ดีของนักศึกษาในปี ค.ศ. 2014 พบว่า มีนักศึกษาระดับปริญญาเอก 47% และปริญญาโท 37% ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า อ้างอิงจากการใช้ยาพบแพทย์และอาการต่าง ๆ (UC Berkeley Graduate Assembly, 2015) ทั้งนี้ในปี ค.ศ. 2011 มีการศึกษาวิจัย จาก University of Texas Health Science Centre พบว่า นักศึกษากลุ่มปริญญาโท-เอก มีอัตราการเป็นโรคซึมเศร้า และภาวะความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มคนทั่วไป 6 เท่าตัว โดยการศึกษาครั้งนี้ ได้สำรวจผ่านนักศึกษาจำนวน 2,279 คน จากสถาบันการศึกษาใน 26 ประเทศ และพบกลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามกว่า 40 เปอร์เซนต์ ได้ระบุว่าพวกเขาเผชิญหน้ากับภาวะซึมเศร้าในระดับทั่วไปถึงขั้นรุนแรง (Teresa, E., 2018) สิ่งที่น่าสนใจคือ Tyler Cowen นักเศรษฐศาสตร์จาก George Mason University ได้ให้ความเห็นต่องานวิจัยชิ้นนี้ว่า ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เกิดขึ้นมาจากหลายปัจจัย เช่น การศึกษาที่ค่อนข้างหนักจนทำให้เกิดความอ่อนเพลียอย่างรุนแรงซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดโรคซึมเศร้า หรืออีกนัยหนึ่งอาจเกิดจากกระบวนการเปลี่ยนสถานะจากการเป็นนักศึกษาทั่วไปสู่การเป็นปัญญาชนแถวหน้าของสังคม (Tyler, C., 2018) สำหรับงานที่ศึกษาภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาในไทย พบว่างานส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาความชุกของโรคซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษาและระดับมัธยมปลาย อันมีสาเหตุมาจากปัจจัยทางชีววิทยา ความกดดันจากการทดสอบ และ ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด อาทิ ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ และคณะ กล่าวในเวทีจุฬาฯ เสวนา ครั้งที่ 18 เรื่องเข้าใจปัญหาโรคซึมเศร้าในเยาวชนนักศึกษา ถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคซึมเศร้าในนักศึกษาซึ่งพบว่า นักศึกษาที่เรียนชั้นปีที่สูงขึ้น ยังมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่า และมีมากกว่าร้อยละ 6.4 ที่ฆ่าตัวตาย อาการซึมเศร้าจะถูกกระตุ้นจากการผิดหวังจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น การถูกประเมิน คะแนนสอบ เมื่อผิดหวังไม่ได้สิ่งที่ต้องการ หรือแม้แต่ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ความรัก ความสัมพันธ์ และความรู้สึกผิดก็ล้วนมีผลเช่นกัน (ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ และคณะ, 2561) ซึ่งจากการสำรวจจะบาตวิทยาสุขภาพจิตของคนไทยระดับชาติ ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2551 พบความชุกของโรคซึมเศร้าในคนไทยสูงถึง 1.5 ล้านคน โดยพิจารณาตามเพศและอายุของผู้ป่วยพบว่าผู้หญิงเสี่ยงป่วยมากกว่าผู้ชาย 1.7 เท่า และผู้ป่วยส่วนใหญ่ ร้อยละ 62 อยู่ในช่วงอายุ 25-59 ปี ซึ่งเป็นวัยทำงานหาเงินเลี้ยงครอบครัว (สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต, 2559) จากอุปติการณ์ของการเกิดภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นแม้จะไม่พบสถิติอย่างเป็นทางการว่าจำนวนนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาที่เป็นคนไทยเผชิญหน้ากับภาวะซึมเศร้าจำนวนเท่าไร แต่ก็แทบจะปฏิเสธไม่ได้เลยว่าปัญหานี้ไม่เคยเกิดขึ้นในสังคมการศึกษาของไทยเรา

ทั้งนี้เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ความเจริญทางสังคม เศรษฐกิจ และความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี การสื่อสาร ที่มีการพัฒนาและขยายตัวอย่างรวดเร็ว



ทั้งวัฒนธรรม ประเพณี แม้กระทั่ง ค่านิยมที่เห็นค่าของวัตถุนิยมมากกว่าความมีคุณค่าในตัวบุคคล ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตและสภาพความเป็นอยู่ที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ท่ามกลางแรงกดดันทุกทิศทาง อันนำไปสู่การแข่งขันในสังคม ที่สร้างความกดดันให้แก่บุคคลต้องเข้าสู่ระบบการศึกษาระดับสูง ในขณะที่เดียวกันก็ต้องดำรงชีวิตอยู่ภายใต้วาทกรรมมากมายหลายชุดเพื่อให้สังคมที่อยู่ขึ้นเกิดความเปราะบางเรียบร้อยและเป็นที่ยอมรับในสังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นแรงกดดันที่จะนำไปสู่ความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เกิดการผัดพ้อจนก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตตามมานั้นก็คือ ภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ในขณะที่งานวิจัยที่ผ่านมาให้ข้อมูลเฉพาะเงื่อนไขทางสังคมเศรษฐกิจของบุคคลที่ส่งผลต่อภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย งานวิจัยชิ้นนี้จึงมุ่งศึกษาวาทกรรมในสังคมไทยในระหว่างการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาในบริบทสังคมปัจจุบันที่ส่งผลต่อการสร้างวินัยและกำกับตนเองของนักศึกษาจนเกิดภาวะซึมเศร้า เพื่อเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจเงื่อนไขทางสังคมที่รอบด้านต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา และพัฒนาแนวทางในการให้ความช่วยเหลือนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวาทกรรมในสังคมไทยในปัจจุบันที่ส่งผลต่อการสร้างวินัยและกำกับตนเองจนเกิดภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อศึกษาการสร้างวินัยและการกำกับตนเองของนักศึกษาที่ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant observation) ในการวิจัยสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ผู้วิจัยพิจารณาเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และวิธีการสุ่มแบบลูกโซ่ (Snowball Sampling) โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นอาสาสมัครผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับบัณฑิตศึกษาและอยู่ในภาวะซึมเศร้าตามเกณฑ์การคัดเลือก โดยมีการประเมินภาวะซึมเศร้าเบื้องต้นก่อนการคัดเลือกสัมภาษณ์เชิงลึก และคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมด 15 ราย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออกคือ

เกณฑ์การคัดเลือก

1. มีภาวะซึมเศร้า ในระดับต้นถึงระดับกลาง จากการทำแบบคัดกรองโรคเบื้องต้น
2. กำลังศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา
3. มีความสมัครใจในการให้ข้อมูลเชิงลึก



เกณฑ์การคัดออก

1. มีอาการของโรคซึมเศร้าในระดับรุนแรง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Structured Interview) ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือด้านเนื้อหา และให้ได้คำถามที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบจำนวน 5 ท่าน โดยแบ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสังคมศาสตร์ 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสังคมศาสตร์สุขภาพ 1 ท่าน และ ผู้ทรงคุณวุฒิทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2 ท่าน โดยมีการประเมินความถูกต้องของเนื้อหา โดยผู้วิจัยได้ตรวจสอบและแก้ไขตามคำแนะนำให้สมบูรณ์ก่อนการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนาจริง

การพิทักษ์สิทธิ์

โครงการวิจัยนี้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแพทย์ 1 ท่าน ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2 ท่าน ด้านสังคมศาสตร์ 2 ท่าน และผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รหัสโครงการวิจัย CMUREC 62/131 ลงวันที่ 20 มกราคม 2563 ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลโดยชี้แจงรายละเอียดของโครงการวิจัย มีการลงนามยินยอมเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ และสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมหรือจะยุติการเข้าร่วมโครงการเมื่อไรก็ได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยมีตัวผู้วิจัยเองเป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยจะป้อนคำถามตามแนวคำถามที่ได้กำหนดไว้ เพื่อเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่ภายใต้บรรยายการของการมีปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้ให้ข้อมูลและผู้วิจัย พร้อมทั้งสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant observation) และจดบันทึกภาคสนามอย่างละเอียด

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ โดยทำการศึกษาค้นคว้าจาก เอกสารตำราต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

2. ลงพื้นที่ศึกษาในพื้นที่เป้าหมาย ด้วยวิธีการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม โดย

2.1. สัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล พร้อมทำการทดสอบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2 คำถาม และแบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9 คำถาม เพื่อวัดประเมินผลระดับภาวะซึมเศร้าของผู้เข้าร่วมวิจัยตามเกณฑ์การคัดเข้า

2.2. การสัมภาษณ์เจาะลึกกลุ่มเป้าหมาย (In-depth Interview) ภายใต้ขอบเขตและเนื้อหาการวิจัย ตามกรอบแนวคิดและทฤษฎีที่ได้กำหนดไว้ พร้อมทั้งสังเกต



น้ำเสียง สีหน้าท่าทาง พฤติกรรม การแสดงออก บุคลิกภาพ อากัปกริยาต่างๆ ขณะสัมภาษณ์ ซึ่งอาจใช้เป็นข้อมูลที่ใช้ตีความหมายพฤติกรรม

3. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และนำเสนอข้อมูลผลการวิจัยแบบพรรณนาความ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา (Descriptive Content Analysis) ตามเกณฑ์การวิเคราะห์เนื้อหา ดังนี้

1. วางเค้าโครงของข้อมูล โดยการทำรายชื่อคำหรือข้อความที่จะถูกนำมาวิเคราะห์ แล้วแบ่งไว้เป็นประเภท (Categories) เพื่อให้การวิเคราะห์มีความสม่ำเสมอ และสามารถตัดสินใจได้ว่า จะดึงคำหรือข้อความใดออกมาจากเอกสารหรือตัวบทและจะทิ้งคำหรือข้อความใดออกไป

2. คำนึงถึงบริบท (Context) หรือสภาพแวดล้อมประกอบของข้อมูลที่จะนำมาวิเคราะห์ โดยมีการโยงเข้ากับกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลให้มีความกว้างขึ้น และนำไปสู่การอ้างอิงกับข้อมูลอื่นๆ ได้

3. ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เมื่อได้ทำการสัมภาษณ์ที่กำหนดไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการถอดถ้อยคำการสัมภาษณ์จากเครื่องบันทึกเสียง พร้อมทั้งรายละเอียดเพิ่มเติมจากการจดบันทึก โดยการทำการคัดลอกข้อความและบันทึกอย่างละเอียดเพื่อตีความและกำหนดประเด็นที่สำคัญได้อย่างถูกต้องและเชื่อถือได้ แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา ซึ่งในการวิเคราะห์นั้นผู้วิจัยใช้การถอดข้อความทั้งหมดในภาพรวม แล้วนำข้อความมาทำการวิเคราะห์ในแต่ละประเด็นและแต่ละกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้การวิจัยครั้งนี้สามารถตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้อย่างถูกต้อง

ผลการวิจัย

1. วาทกรรมในสังคมไทยในปัจจุบันที่ส่งผลต่อการสร้างวินัยและกำกับตนเองจนเกิดภาวะซึมเศร้า ของนักศึกษาทั้งหมด 4 ชุด คือ 1) วาทกรรมทุนทางสังคม 2) วาทกรรมการศึกษา 3) วาทกรรมการทำงานของพนักงานที่ดี 4) วาทกรรมครอบครัว ผลการวิจัย พบว่า

1.1. วาทกรรมทุนทางสังคม ทุนทางสังคม เป็นความสัมพันธ์ทางสังคมหรือโครงสร้างทางสังคมที่เราสามารถเรียกเอาผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจจากมันได้ เราสามารถพบเห็นได้ในชีวิตประจำวันของคนเราที่มีการสะสมมา เช่น การสร้างภาพลักษณ์ที่ดี การสร้างมิตรภาพ ความเห็นอกเห็นใจ และการติดต่อสัมพันธ์กันทางสังคม ระหว่างบุคคล ครอบครัว เครือญาติ หรือแม้กระทั่งแพลตฟอร์มต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ รับรู้ และส่งผ่านข้อมูลข่าวสารระหว่างกัน บนพื้นฐานเครือข่าย ค่านิยม และบรรทัดฐานที่สังคมยึดถือช่วยเพิ่ม



ศักยภาพทุนมนุษย์ในการทำงานและช่วยลดต้นทุนในการทำงานได้มากกว่าการทำงานแบบปัจเจกชน เป็นผลให้ปัจเจกบุคคลเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ มีความรู้ สติปัญญา และทักษะ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาและเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ ซึ่งค่านิยมและบรรทัดฐานแต่เดิมในสังคมไทยได้ให้คุณค่ากับการศึกษาที่ยังได้รับการศึกษาสูงเท่าไหร่อีกยังเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม และมีโอกาสในชีวิตและเศรษฐกิจมากยิ่งขึ้น ดังนั้น การเข้าสู่ระบบการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาจึงเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างทุนทางสังคมให้แก่ปัจเจกบุคคลเป็นที่ยอมรับในสังคม มีหน้าที่การงานที่ดี มีผลตอบแทนทางเศรษฐกิจที่มาก

1.2. วาทกรรมการศึกษา การศึกษาจะทำให้มนุษย์เกิดความรู้ ความสามารถ และพัฒนาตนให้มีทักษะในการประยุกต์ให้เข้าถึงเทคโนโลยีและนวัตกรรม ไปในทิศทางที่สังคมต้องการตามที่มีปรากฏในรายงานสภาวการณ์การศึกษาไทยในเวทีโลก พ.ศ. 2559/2560 ภายใต้แผนการศึกษาแห่งชาติพ.ศ. 2560 - 2579 แสดงให้เห็นความสำคัญของการศึกษาที่ยังได้รับการศึกษาสูงเท่าไหร่อีกยังเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม และมีโอกาสในชีวิตมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการได้รับการศึกษาจากสถาบันที่มีความน่าเชื่อถือ และมีชื่อเสียง ดังนั้น สถาบันการศึกษาจึงมีการจัดวางข้อกำหนดต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับอุดมการณ์และนโยบาย เศรษฐกิจแบบเสรีนิยมใหม่ในปัจจุบันซึ่งเป็นปฏิบัติการที่ค้ำจุนให้วาทกรรมการศึกษานี้คงอยู่จากการศึกษาพบว่าการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา (ปริญญาโทและปริญญาเอก) จัดอยู่ในส่วนของระบบการศึกษาระดับอุดมศึกษา ที่กำหนดจุดมุ่งหมาย วิธีการศึกษา หลักสูตร ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล ซึ่งเป็นเงื่อนไขของการสำเร็จการศึกษา ที่แน่นอน ดำเนินการภายใต้กรอบข้อบังคับ ระเบียบหรือประกาศของหน่วยงานทั้งโดยตรงและโดยอ้อมได้แก่ ระดับกระทรวงการศึกษาธิการและสำนักงานคณะ กรรมการการอุดมศึกษา สำนักงานรับรองประเมินคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา (องค์การมหาชน) และสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งนักศึกษาต้องปฏิบัติ ตามอย่างเคร่งครัดในแต่ละแผนการเรียน เช่น จำนวนหน่วยกิตของวิทยานิพนธ์ หรือการค้นคว้าอิสระ ผลการสอบในแต่ละรายวิชาที่ต้องไม่ต่ำกว่าในระดับ B ผลการสอบภาษาต่างประเทศต้องผ่านเกณฑ์ที่กำหนด การสอบ Qualifying Examination การสอบ Comprehensive Examination การสอบ Defense Examination มีการกำหนดระยะเวลาการศึกษาตามหลักสูตร และมีเกณฑ์คุณวุฒิของอาจารย์ผู้สอนที่มีผลงานทางวิชาการ การตีพิมพ์หรือนำเสนอส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ในงานประชุมทางวิชาการ เพื่อให้นักวิจัยผลิตผลงานวิจัยออกมาให้ได้มากที่สุดในแต่ละปีเพื่อให้อันดับในการจัดอันดับการศึกษาอยู่ในระดับที่ดีและเป็นที่ยอมรับในสังคม

1.3. วาทกรรมการทำงาน เพราะการทำงานเป็นการสร้างคุณค่า และความพึงพอใจให้ตัวเอง เพื่อเป็นที่ยอมรับในสังคม และเพิ่มเติมปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิตที่แลกรมาด้วยเงินตราในปัจจุบัน เมื่องานเท่ากับเงิน ดังนั้น หากต้องการได้รับผลตอบแทนที่ดีจากการ



ทำงาน และพัฒนาความก้าวหน้าในตำแหน่งงานให้ที่เป็นที่ยอมรับ เราจึงต้องปฏิบัติตนเป็นพนักงานที่ดีโดยการ

1.3.1 มีความรับผิดชอบ กล่าวคือ เมื่อได้รับมอบหมายงานต้องทำตามหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองให้เสร็จลุล่วงตามกำหนด โดยมีข้อบกพร่องน้อยที่สุด ไม่ทิ้งงานจนงานไม่เสร็จและส่งผลกระทบต่อเพื่อนร่วมงานและงานส่วนอื่น ๆ

1.3.2 ทุ่มเทและให้ความสำคัญกับงาน โดยการมีการพัฒนาและปรับปรุงงานอย่างต่อเนื่อง ไม่ทำอย่างอื่นนอกเหนือจากงานในเวลาทำงาน

1.3.3 ปฏิบัติตามกฎระเบียบขององค์กรที่ได้วางไว้กับพนักงานทุกคนอย่างเคร่งครัด เช่น เรื่องเวลาเข้าทำงาน การขาด การลา เป็นต้น

1.3.4 การทำงานเป็นทีม เข้ากับคนอื่น ๆ ในที่ทำงานได้ มีมนุษยสัมพันธ์ระหว่างคนในองค์กรและบุคคลภายนอก เพราะการทำงานไม่สามารถทำ

1.4. วาทกรรมครอบครัว ตามนิยามของกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวแล้ว ครอบครัวหมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่ใช้ชีวิตร่วมกันฉันสามีภรรยา มีความผูกพันทางสายโลหิต หรือทางกฎหมาย ซึ่งสมาชิกในครอบครัวต่างมีบทบาทหน้าที่แตกต่างกันและมีความสัมพันธ์เกื้อกูลกัน ซึ่งสังคมคาดหวังว่าครอบครัวจะต้องมี “ครอบครัวที่สมบูรณ์” โดยที่สมาชิกในครอบครัวทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุดเพื่อรักษาสถาบันครอบครัวเอาไว้

1.4.1. สามี - ภรรยา โดย สามีที่ดี ต้องเป็นคน “รักครอบครัว” กล่าวคือ ซื่อสัตย์ เสมอต้นเสมอปลาย เข้าใจ ให้เกียรติ และสามารถช่วยเหลือแบ่งเบางานบ้านได้ ส่วนภรรยาที่ดีต้องมีลักษณะเป็นแม่บ้านแม่เรือนและไม่ใช้อารมณ์เหนือเหตุผลทำหน้าที่ความเป็นหญิงให้สมบูรณ์ทั้งในด้านการเป็นแม่และการเป็นภรรยาที่ดี

1.4.2. พ่อ - แม่ ผู้ที่ทำหน้าที่คอยดูแลลูกอย่างดีที่สุดให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพอย่างรอบด้าน รวมถึงการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ที่สำคัญคือการส่งเสริมความเป็นเลิศทางด้านสติปัญญา ดังนั้นการเลี้ยงดูลูกจึงต้องดูแลเอาใจใส่ในทุกรายละเอียด โดยเฉพาะ แม่ที่ต้องทำหน้าที่ดูแลเรื่องในบ้านตั้งแต่ตื่นจนนอน ทั้งการเป็นแม่บ้านแม่เรือนในการหุงหาอาหาร ดูแลบ้าน การเป็นสะใภ้ที่ดี และเนื่องมาจากความคาดหวังที่อยากให้ลูกมีความเป็นเลิศอย่างรอบด้าน จึงส่งผลให้มีค่าใช้จ่ายตามมาหลายด้าน ดังนั้น ครอบครัวจะต้องมีสถานภาพทางการเงินที่มั่นคงด้วย พ่อแม่ต้องวางแผนทางการเงินและหาเงินเพื่อจุนเจือครอบครัว

1.4.3. ลูกที่ดีของพ่อแม่ ต้องไม่ทำให้พ่อแม่ผิดหวังทั้งในเรื่องของการเรียน หน้าที่การงาน ความรับผิดชอบ รวมไปถึงความกตัญญู และตอบแทนคุณพ่อแม่

2. การสร้างวินัยและการกำกับตนเองของนักศึกษาที่ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า เริ่มจากการมีชีวิตตามความคาดหวังภายใต้วาทกรรมทั้ง 4 ที่ถูกจับจ้องอยู่ตลอดเวลา ความกดดันในภาระหน้าที่ในบริบทต่าง ๆ ซึ่งนักศึกษาจะต้องปฏิบัติตัวให้มีวินัยในตนเองอยู่



ตลอดเวลา ด้วยจัดการสรรเวลาทั้ง 24 ชั่วโมงให้การเรียน งาน และชีวิตให้สมดุลกัน ภายใต้เงื่อนไขของระเบียบ ระยะเวลา งบประมาณ และความรับผิดชอบ เพื่อนำตนเองไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้ มีการกำหนดแผนชีวิตว่าจะต้องทำอะไรบ้างและคอยกำกับดูแลตรวจสอบตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่าทำส่วนใดแล้วบ้างและยังขาดในส่วนไหน นักศึกษาได้จัดสรรตารางในการดำเนินชีวิต ให้เกิด Work - Life Balance เวลา 8 ชั่วโมงสำหรับการทำงาน 8 ชั่วโมงสำหรับการเรียน และอีก 8 ชั่วโมงสำหรับการใช้ชีวิต โดยต้องทำงานตามเวลาตอกบัตร จัดลำดับความสำคัญของงานที่ทำเพื่อให้ได้ผลงานตามเป้าหมายและตรงตามเวลา อ่านหนังสือเรียน ทบทวนบทเรียนเพื่อทำความเข้าใจในเนื้อหาและสามารถนำมาปรับใช้ ต้องเข้าเรียนตามตารางเรียน ทำงานวิจัยหรือวิทยานิพนธ์ แบ่งเวลาให้ครอบครัว ทำธุระส่วนตัวและหลับพักผ่อน แต่สิ่งที่ทำได้กลับเป็น Work ไร้ Balance ระหว่างการทำงานก็คิดถึงเรื่องเรียนเกรงว่าจะไม่ทันตามปฏิทินการศึกษา ระหว่างเรียนก็คิดถึงเรื่องงานที่มีผู้ติดตามงาน ต้องส่งงานให้ทันภายในระยะเวลาที่กำหนด ทั้งต้องดูแลครอบครัวด้วย ในบางครั้งงานติดพันด้วยวัฒนธรรมองค์กรที่มักจะมีงานแทรกกระหว่างวัน เป็นงานด่วนเข้ามาทำให้ต้องทำงานล่วงเวลา เป็นผลให้เวลาสำหรับตนเองจึงถูกเบียดเบียนด้วยความรับผิดชอบของเนื้องานและเนื้อหาในการเรียน ไม่มีวันหยุด เวลาพักผ่อนที่เคยมีเมื่อก่อนเรียนหายไป เวลานอนที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายไม่มี บางรายไม่นอนข้ามวันข้ามคืน เพราะต้องหอบงานกลับมาทำที่บ้านเพื่อให้งานเสร็จตามเป้าหมายมีเช่นนั้นอาจมีผลต่อรายได้และเสี่ยงต่อการถูกเลิกจ้าง ซึ่งแน่นอนว่าการทำงานล่วงเวลาต้องเบียดเบียนเวลาที่จัดสรรให้สำหรับการเรียนไป เวลาสำหรับคนในครอบครัวหายไป เวลาสำหรับตัวเองในการผ่อนคลายไม่มี การนอนวันละ 6 - 8 ชั่วโมงต่อวัน เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ การกระทำทั้งหมดแสดงให้เห็นถึงการพยายามกำกับตนเองให้เป็นไปตามที่สังคมและครอบครัวต้องการ แม้ว่าสิ่งนั้นจะต้องฝืนตัวเองมากแค่ไหนก็ตาม การพยายามทำตามความคาดหวังที่จะต้องประสบความสำเร็จต้องสมบูรณ์แบบไม่บกพร่องในทุกด้าน กลายเป็นแรงกดดันให้มีวิถีชีวิต และท้ายที่สุดหากทำไม่ได้จะลดโทษตัวเอง โดยการลดทอนคุณค่าของตัวเอง เกลียดตัวเอง โปยตีตนเอง ทับถมตัวเองด้วยความรู้สึกแค้นซ้ำ ๆ จนเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าจนกลายเป็นผู้ที่อยู่ในภาวะซึมเศร้าในที่สุด

“เรารู้สึกโดนกดดันมากจากคนรอบข้าง อยากให้รับ ๆ จบ โดยเฉพาะเรื่องปลีกเวลาไปเรียนคู่กับทำงาน เราไม่สบายเพราะนอนน้อยมากบางวันก็ไม่ได้นอน คือ เราตั้งใจทำงานให้ได้เท่าเดิมจะได้มีเงินกว่าทำเสียงาน แต่เราก็ต้องอ่านหนังสือด้วย ดูแลครอบครัวด้วย มันเครียด เคยมีวันที่ไม่ยอมเจอใครเลยนะ เก็บตัวอยู่ในห้องไม่อยากจะกลับไปใคร เราไม่สามารถรับอารมณ์คนอื่นได้เลยอยู่ช่วงนึง” (ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญคนที่ 1, 2563)



อภิปรายผล

วาทกรรมในสังคมไทยในปัจจุบันมีมากมายหลายชุด ซึ่งคำว่า วาทกรรม (Discourse) หมายถึงระบบ และกระบวนการในการผลิตเอกลักษณ์และความหมายใหม่กับสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่สังคมสร้างขึ้นไม่สามารถดำรงอยู่ได้หากปราศจากการปฏิบัติการเชิงอำนาจ (Michel, F., 1972) ดังนั้นวาทกรรมจึงเป็นมากกว่าคำพูดแต่มีภาคปฏิบัติการจริงของวาทกรรม (Discursive Practices) หรืออาจกล่าวให้ชัดเจนขึ้นได้ว่าเป็นตัวสร้าง และกำหนดเอกลักษณ์ของคนในสังคม ทำหน้าที่ธำรงรักษาสิ่งที่สร้างขึ้นให้ดำรงอยู่และทำให้สิ่งที่สร้างขึ้นมานั้นเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง ขณะเดียวกันวาทกรรมชุดดังกล่าวจะเป็นตัวเก็บกดบดบังและปิดกั้นไม่ให้สิ่งที่แตกต่างไปจากเอกลักษณ์และความหมายที่ วาทกรรมนี้ สร้างขึ้นได้ปรากฏขึ้นมา ดังที่ ไชยรัตน์ เจริญสินโอฬาร ได้อ้างถึงคำกล่าวของ Foucault ไว้ว่า

“ในทุกสังคมนั้น การผลิตวาทกรรมจะถูกควบคุม คัดสรรจัดระบบ และแจกจ่าย ภายใต้ กฎเกณฑ์ชุดหนึ่งที่ทำหน้าที่พลิกแพลงเพื่อให้เรามองไม่เห็นถึงอำนาจและอันตรายรวมตลอดถึงความน่าเกลียด น่าสะพรึงกลัวของวาทกรรมเพื่อให้วาทกรรมดังกล่าวดำรงความเหนือกว่า/ความเป็นเจ้าในสังคม สำหรับปัจจุบันสังคมของเรากฎเกณฑ์ที่รู้จักกันดีคือการกีดกัน/ปิดกั้น ในรูปแบบที่เราเสนอจะคุ้นเคยอย่างมากนั้น คือ การให้ทำ ให้พูดและห้ามทำ ห้ามพูด สิ่งนั้น สิ่งนี้” (ไชยรัตน์ เจริญสินโอฬาร, 2560)

จากคำอธิบายนี้จึงสามารถอธิบายได้ว่านักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้ชุดวาทกรรมหลายชุดที่ซ้อนทับกันอยู่แตกต่างกันตามตำแหน่งหน้าที่ในช่วงเวลาเดียวกัน ซึ่งแต่ละชุดก็มีแนวทางปฏิบัติมากมายหลายอย่างหากทำไม่ได้ หรือไม่ทำตามก็จะกลายเป็นผู้ร้ายในสังคมที่ถูกมองว่าไม่ดี และไม่มีคุณค่าเกิดการด้อยค่าตนเองจนเกิดภาวะซึมเศร้าได้ โดยผลการศึกษาผู้วิจัยได้จำแนกวาทกรรมที่ครอบงำตัวนักศึกษาอยู่ 4 ชุดด้วยกันคือ

1. วาทกรรมทุนทางสังคม เนื่องจากมนุษย์จะต้องดำรงอยู่ร่วมกันไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวในสังคม หากแต่มีความสัมพันธ์กับผู้คนต่าง ๆ มากมาย และในความสัมพันธ์นั้นจะมีความคาดหวังในพื้นที่ทางสังคม จากการเป็นที่ยอมรับ ได้รับความเชื่อถือ ยิ่งหากเป็นผู้ที่มีความรู้มาก ความสามารถจากสถาบันหรือองค์กรอันเป็นที่ยอมรับในสังคมยิ่งเป็นที่ชื่นชอบและชื่นชมในสังคม

2. วาทกรรมการศึกษา เป็นวาทกรรมที่ครอบงำระบบการศึกษาในสังคมไทย ในปัจจุบัน การให้คุณค่ากับการศึกษา การจัดอันดับคุณภาพมหาวิทยาลัย ยิ่งมีอันดับที่ดียิ่งเป็นที่ยอมรับส่งผลให้ ทางมหาวิทยาลัยจึงมีระเบียบ นโยบายการประกันคุณภาพต่าง ๆ เพื่อตอบสนองเกณฑ์การจัดอันดับการศึกษา ที่ส่งผลให้เกิดข้อบังคับต่าง ๆ ให้นักศึกษาต้องปฏิบัติตาม จนนำไปสู่ไม่สู่ความกดดันและความเครียด สอดคล้องกับที่ เสริมศักดิ์ กิตติ



ปาลวรรธก์ กล่าวถึง นโยบายประกันคุณภาพที่ไม่ได้ส่งผลต่อคุณภาพการศึกษาอย่างแท้จริง แต่กลับเป็นการเพิ่มภาระงานให้กับอาจารย์ผู้รับผิดชอบ และนักศึกษาที่ต้องพยายามทำตามคุณภาพ ตามเจตนารมณ์ของการประกันคุณภาพการศึกษา (เสริมศักดิ์ กิตติปาลวรรธก์, 2559)

3. วาทกรรมการทำงาน เนื่องจากในการเรียนนั้นจะต้องมีการลงทุนทางการศึกษาในรูปแบบของเงินทุนไม่ว่าจะเป็นค่าเทอม ค่างานวิจัย หนังสือ เอกสารต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีค่าใช้จ่ายส่วนตัวและครอบครัว นักศึกษาจึงต้องทำงานควบคู่ไปกับการเรียนเพื่อหาทุนสำหรับค่าใช้จ่ายดังกล่าวที่จะเกิดขึ้น เมื่อเข้าสู่ระบบการทำงานก็จะมีกฎเกณฑ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และกฎในฐานะพนักงานที่จะต้องปฏิบัติและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

4. วาทกรรมครอบครัว นักศึกษาดำรงสถานะใดสถานะหนึ่ง หรืออย่างหลายสถานะในครอบครัว คือสถานะลูก สถานะคู่สามีภรรยา หรือบางท่านมีบุตรแล้วก็ดำรงสถานะพ่อแม่ด้วยในเวลาเดียวกันซึ่งในแต่ละสถานะมีบทบาทที่แตกต่างกันไป ยิ่งดำรงสถานะมากยิ่งขึ้นยิ่งตั้งปฏิบัติตนให้ได้ตามวาทกรรมที่สังคมคาดหวังในการเป็นคนในครอบครัวที่สมบูรณ์ เพื่อไม่กลายเป็นลูกที่ไม่ดี ดำรงความเป็นคนรักที่ดี และเป็นพ่อแม่ที่ดีดูแลลูกได้อย่างดี สอดคล้องกับการศึกษาของ เพียรอักษร นามโสภา และคณะ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างภาษาและอุดมการณ์ความเป็นครอบครัวในเฟซบุ๊ก แพนเพจ Little Monster พบว่า ครอบครัวพ่อแม่ต้องทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกอย่างดีที่สุด ครอบครัวจะต้องมีสถานภาพทางการเงินที่มั่นคงเพื่อความสุขสบายของคนในครอบครัว ลูกคือเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในครอบครัวไม่ทำให้พ่อแม่ต้องลำบากใจ และพ่อแม่ต้องทำหน้าที่ สามิภรรยาที่ดี (เพียรอักษร นามโสภา และคณะ, 2562)

การสร้างวินัยและกำกับตนเองของนักศึกษาเป็นผลพวงมาจากสิ่งที่เรียกว่า “วาทกรรม” ซึ่ง Foucault อธิบายด้วยวาทกรรมที่เป็นความจริง กล่าวคือ เมื่อบุคคลยอมรับบางอย่างเข้าไปแล้วทำให้บุคคลเหล่านั้นตกอยู่ภายใต้อำนาจหรือสิ่งที่ตนเองยอมรับ (อานันท์ กาญจนพันธุ์, 2555) การรับเอาความคิดหรือความหมายหนึ่งว่าเป็นความจริงโดยการเชื่อมโยงเข้ากับร่างกายและจิตใจของตนเองรู้สึกว่าคุณจะต้องอยู่ตลอดเวลา ทำให้อำนาจนั้นบังคับตัวเองโดยไม่รู้ตัวซึ่งเป็นลักษณะของอำนาจที่ครอบงำ ที่เรียกว่า อำนาจวินัย (Disciplinary Power) ด้วยเงื่อนไขวาทกรรมในชีวิตระหว่างเข้ารับการศึกษานักศึกษาต้องแบกรับสถานะทางสังคมในหลาย ๆ ตำแหน่งพร้อมกัน ซึ่งทุกตำแหน่งก็ถูกสังคมคาดหวังไว้แล้วว่าจะต้องมีหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างไรบ้าง ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของนักศึกษาไปจากเดิม กล่าวคือนักศึกษาจะต้องบริหารจัดการชีวิตของตนเอง จัดการ ควบคุม และกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับตัวเอง ความสัมพันธ์ที่มีกับผู้อื่น รวมไปถึงการเข้าสังคม เรียกว่าการสร้างวินัย และการกำกับตนเองซึ่งการมีอำนาจในการควบคุมกำกับตนเองนี้มา ดังนั้นนักศึกษาจึงต้องจัดสรรบทบาทหน้าที่ทั้งหมดในเวลา 24 ชั่วโมงต่อวันไม่ให้บกพร่อง ต้องแบ่งเวลาคิดและทำงานให้ตรงตามความต้องการของบริษัทไม่ขาดงาน ส่งงานตามกำหนดเพื่อให้เพื่อนร่วมงานสามารถดำเนินงานต่อไปได้ ต้องเรียน อ่านหนังสือ เขียนงาน พบเจอติดต่อประสานงานและ



ปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ซึ่งปฏิบัติการเหล่านี้จำเป็นต้องมีวินัยและคอยกำกับตนเองอยู่ตลอดเวลา โดยคุณลักษณะของผู้ที่มีวินัยในตนเองที่ดีนี้ก็คือ ควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่มุ่งหวัง โดยมีความรับผิดชอบ มีความตั้งใจ สามารถควบคุมตนเองได้ มีความอดทน ตรงต่อเวลา มีเหตุผล มีความเป็นผู้นำ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ซึ่ง Foucault สรุปแนวทางการทำงานของวินัยไว้ 5 ด้านด้วยกันคือ

1. วินัยทำงานผ่านร่างกายของคนเป็นหลัก เพื่อให้เกิดร่างกายที่เชื่อ (Docile Body)
2. ร่างกายในฐานะตัวแทนหรือสื่อแทนความหมาย
3. การควบคุมเชิงเวลา คือ การให้ร่างกายยอมรับต่อการควบคุมต่อเนื่องตลอดเวลา

4. การควบคุมเทศะหรือพื้นที่
5. การตรวจตรา สังเกต หรือเพ่งมอง เพื่อประเมิน เปรียบเทียบ เชื่อมโยงความสัมพันธ์เพื่อประสิทธิภาพในการควบคุมและการผลิต รวมทั้งกำจัดความขี้เกียจ การเจ็บป่วย ความไร้สมรรถภาพ ประเมินทักษะฝีมือในการทำงาน

สอดคล้องกับ ศิริกาญจน์ บวนวิศยศ และคณะได้ทำการศึกษาถึงการสร้างวินัยในตนเองในวิชาชีพครูสำหรับนักศึกษาครู วิชาชีพที่ซึ่งเป็นวิชาชีพที่สังคมไทยยกย่องให้เป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่ดีต่อเยาวชนและสังคม ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น โดยคุณลักษณะวินัยในตนเองในวิชาชีพครูสำหรับนักศึกษาครูมี 2 ประการ 1) ความเป็นผู้มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา อดทน แสวงหาความรู้เพิ่มเติม ปรับปรุงพัฒนา และเคารพต่อระเบียบข้อตกลง 2) ซื่อสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเมื่อผู้เรียนครูเห็นถึงความสำคัญของพฤติกรรมวินัยในวิชาชีพนี้ ก็นำไปสู่การปฏิบัติตามปรับปรุงตนเองให้เป็นไปตามลักษณะของครูที่ดีเพื่อเป็นที่ยอมรับในสังคม ควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้เกิดภาพลักษณ์ในด้านลบกับวิชาชีพครูและตนเองที่จะเป็นครูในอนาคต (ศิริกาญจน์ บวนวิศยศ และคณะ, 2561)

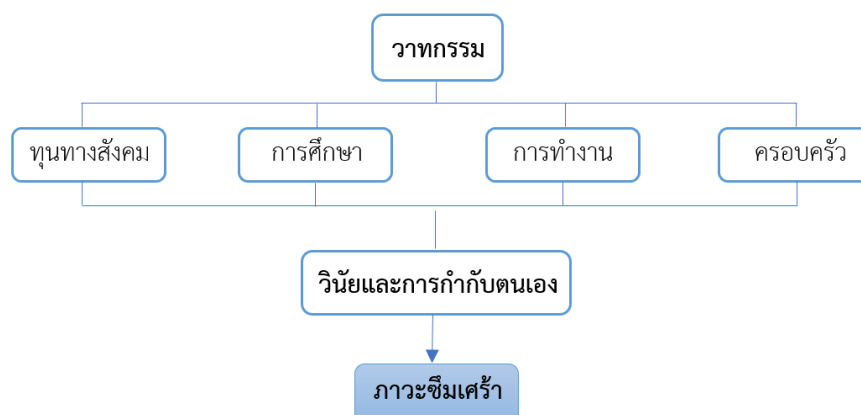
ท้ายที่สุดการกำกับตนเองของนักศึกษาได้นำตัวนักศึกษาเองเข้าสู่ภาวะซึมเศร้า อย่างที่กล่าวข้างต้นว่าเราไม่สามารถสร้าง Work – Life Balance ได้ การกำกับตนเองให้เป็นไปคนดีตามวาทกรรมต่างๆที่สังคมต้องการ ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลตัวเอง พักผ่อนน้อย ไม่ได้ออกกำลังกาย เกิดการเจ็บป่วย ส่งผลให้สารเคมีในสมองเปลี่ยนไม่สมดุลซึ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของภาวะซึมเศร้า อีกทั้งความกดดันและความคาดหวังต่างๆที่ถาโถมมา และเมื่อนักศึกษาไม่สามารถทำได้ดังหวัง การตอบคำถามไม่ได้ คิดงานไม่ออก ส่งงานไม่ทัน ดูแลครอบครัวได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้เกิดความรู้สึกฟ่ายแพ้ เกลียดตัวเอง รู้สึกไร้ค่า และโดยดีตนเองซ้ำๆ จนพยายามตัดขาดจากสังคม ไม่สามารถพาตนเองออกจากสภาวะนั้นได้และกลายเป็นผู้ป่วยซึมเศร้าในที่สุด ในทำนองเดียวกันกับที่ สุวรรณ สีสัมประสงค์ กล่าวถึง ความต้องการที่จะประสบความสำเร็จเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการจัดการบริหารจัดการเวลาการดำเนินชีวิตและมีวินัยใน



ตนเองอย่างสม่ำเสมอ หากจัดสรรไม่ดีจะทำให้เกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจและเกิดความเครียด ซึ่งกระบวนการนี้ได้นำนักศึกษาให้เข้าสู่กระบวนการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุด (สุวรรณ สีสัมประสงค์, 2552)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการสังเคราะห์การวิจัย โดยการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่ากระบวนการเกิดภาวะซึมเศร้าไม่ได้เกิดขึ้นจากปัจจัยทางชีวภาพหรือพันธุกรรมและปัจจัยด้านจิตใจของปัจเจกบุคคลเพียงเท่านั้น หากแต่เป็นผลพวงมาจากระบบสังคมที่บีบคั้น ให้ปัจเจกบุคคลมีวิถีชีวิตและแนวทางในการนึกคิดภายใต้วาทกรรมมากมายหลายชุด จนเข้าสู่กระบวนการเกิดปัญหาภาวะซึมเศร้า โดยวาทกรรมที่เข้ามาควบคุมหรือจัดการความคิดของนักศึกษาให้ตัวนักศึกษากำกับและติดตามตนเองให้ปฏิบัติตามภาระหน้าที่ความรับผิดชอบที่กำหนดเพื่อให้วาทกรรมนั้นคงอยู่อย่างต่อเนื่อง ทั้งการเป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพของสังคม เป็นนักศึกษาที่ดีของสถาบัน เป็นพนักงานที่ดีของที่ทำงาน การเป็นลูกที่ดี เป็นคนรักและพ่อแม่ที่ดี การแบกรับความคาดหวังและความพยายามที่จะดำรงสถานะเหล่านั้นอยู่ตลอดเวลาให้นักศึกษาให้เข้าสู่กระบวนการของการเกิดภาวะซึมเศร้าในที่สุด ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การเกิดภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ชีวิตที่ผูกติดกับวาทกรรมในสังคมทุนนิยม ทำให้นักศึกษาต้องดำรงชีวิตภายใต้วาทกรรมทางสังคม เพื่อให้เป็นไปตามแบบที่สังคมต้องการจนเกิดความกดดันในชีวิต ให้ต้องคอยกำกับกระทำของตนเองแม้สิ่งนั้นอาจจะไม่ได้เป็นสิ่งที่ต้องการแต่ก็ต้องกดทับไว้ความต้องการส่วนตัวไว้ หรือแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ต้องการแต่การ พยายามที่มากจนเกินไป พักผ่อนน้อย



ไม่ได้รับการผ่อนคลายก็ทำให้ตัวนักศึกษาเกิดความเครียดสะสม จนเกิดเป็นภาวะซึมเศร้าได้ในที่สุด ซึ่งในมิติของวิทยาศาสตร์การแพทย์ อธิบายถึงภาวะซึมเศร้าที่เกิดว่ามีสาเหตุเกิดจาก “สิ่งภายใน” ของผู้ป่วยเอง ได้แก่ ความผิดปกติของสารสื่อประสาท หรือ พันธุกรรม จนเลยที่จะเชื่อมโยงตรรกะ ความเชื่อ ทศนคติ และองค์ความรู้ปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรมที่เป็นแรงผลักดันให้เกิดโรคผู้วิจัยต้องการเสนอมุมมองของการเกิดภาวะซึมเศร้าที่กว้างขึ้น เพราะภาวะซึมเศร้านั้นไม่ได้เกิดจากตัวปัจเจกบุคคลแต่เพียงผู้เดียว หากแต่เป็นผลพวงมาจากสังคมที่บิดเบี้ยว การวินิจฉัยและรักษาควรมีมากกว่าการมองโรค แต่ควรมองลึกไปถึงโลกของผู้ป่วยด้วย เพื่อที่จะได้ปรับทัศนคติ วิธีคิดที่ควบคู่ไปกับการรักษาทางการแพทย์ ในส่วนของตัวนักศึกษาเองควรลดความคาดหวังในตนเอง และความเคร่งเครียดที่จะกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง และไม่นำความคาดหวังจากสังคมเข้ามาผูกติดอยู่กับตัวเอง เพราะ ความคาดหวังที่ยิ่งสูงก็ยิ่งก็เท่ากับการสร้างความล้มเหลว เนื่องจากความคาดหวังที่มากเกินไปทำให้เราต้องตกอยู่ในสภาวะ “ไม่ดีพอ” จนโดยิตินตนเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า อีกทั้งความเคร่งเครียดที่มากเกินไปในการจัดการชีวิตให้เป็นไปกำหนดตารางชีวิตจนไม่ได้พักผ่อนจะนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

เอกสารอ้างอิง

- ไชยรัตน์ เจริญสินโอฬาร. (2560). วาทกรรมการพัฒนา: อำนาจ ความรู้ ความจริง เอกลักษณ์ และความเป็นอื่น : Development Discourse: Power Knowledge Truth Identity and thereness. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: วิชาษา.
- ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ และคณะ. (2561). เวทีจุฬาฯ เสวนา ครั้งที่ 18 เรื่อง "เข้าใจปัญหา โรคซึมเศร้าในเยาวชน นักศึกษา" ,รู้ลึกกับจุฬา ฉบับวันที่: 18/03/2019. เรียกใช้เมื่อ 20 เมษายน 2562 จาก <https://www.chula.ac.th/news-and-knowledge/cu-inside>
- ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญคนที่ 1. (18 พฤษภาคม 2563). วินัยและการกำกับตนเอง. (จุติพร เปี้ยตัน, ผู้สัมภาษณ์)
- เพียรอักษร นามโสภา และคณะ. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างภาษาและอุดมการณ์ความเป็นครอบครัวในเฟซบุ๊ก แพนเพจ Little Monster. ใน รายงานการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ศิริกาญจน์ บวนวิศยศ และคณะ. (2561). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนเพื่อเสริมสร้างวินัยในตนเองในวิชาชีพครูสำหรับนักศึกษา. วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร, 8(1), 242-259.



- สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต. (2559). การสำรวจระดับความวิตกกังวลของประชาชนไทยระดับชาติ ปี พ.ศ. 2556. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์พัลลิสซิ่ง จำกัด.
- สุวรรณ สีสัมประสงค์. (2552). การศึกษาความเครียดของนักศึกษาแพทย์ระดับชั้นปีที่ 4-6. ใน วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เสริมศักดิ์ กิตติปาลวรรณ. (2559). วาทกรรมนโยบายประกันคุณภาพการศึกษา ระดับอุดมศึกษาของสำนักงานรับรองมาตรฐาน และประกันคุณภาพการศึกษา. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์(สทส), 22(1), 98-106.
- อานันท์ กาญจนพันธุ์. (2555). คิดอย่างมิเชล ฟูโกต์ คิดอย่างวิพากษ์ จากวาทกรรมของอัตบุคคล ถึงจุดเปลี่ยนของอัตตา. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Michel, F. (1972). The archaeology of knowledge and the discourse on language. Translation of L'ordre du discours. Translated by A.M. Sheridan Smith. New York: Pantheon Books.
- Teresa, E. (2018). Stress and Relief for American Graduate Students 2011. Retrieved February 2, 2019, from <https://www.nature.com/articles/d41586-018-03803-3>
- Tyler, C. (2018). Why are so many graduate students depressed? Retrieved January 21, 2019, from <https://marginalrevolution.com/marginalrevolution/2018/04/many-graduate-students-depressed.html>
- UC Berkeley Graduate Assembly. (2015). The Graduate Assembly Graduate Student Happiness & Well-Being Report | 2014. Retrieved January 21, 2019, from <https://ga.berkeley.edu/wellbeingreport/>